(DE) (AT) (CH)

SWING-STEPPER

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (CH)

SWING STEPPER

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(IT) (CH)

SWING STEPPER

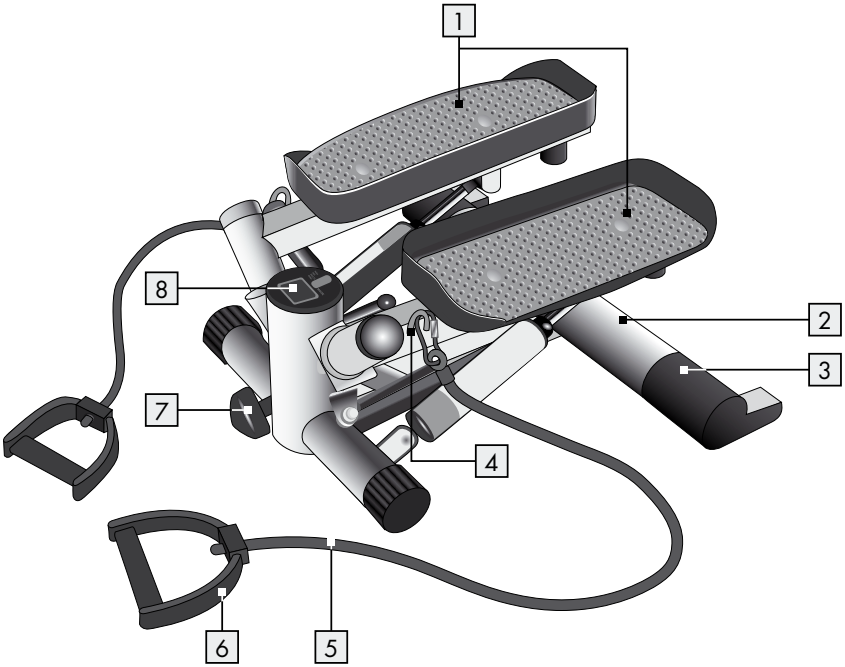
Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

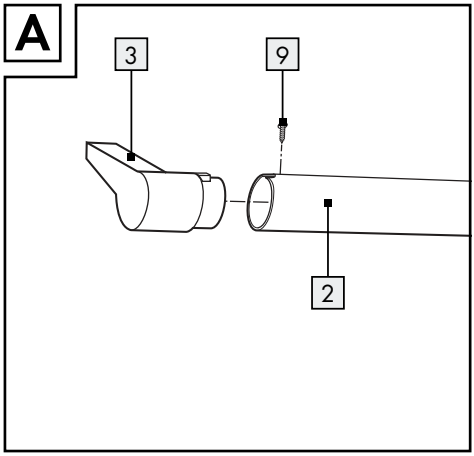
(NL)

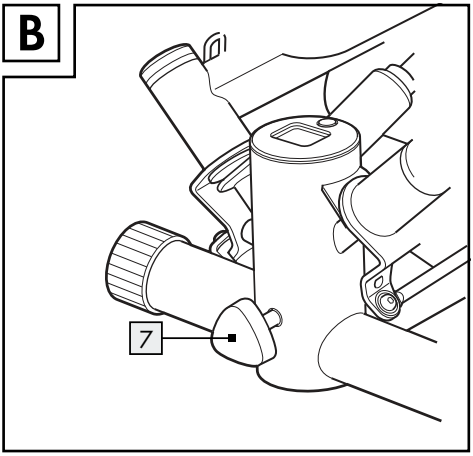
SWING-STEPPER

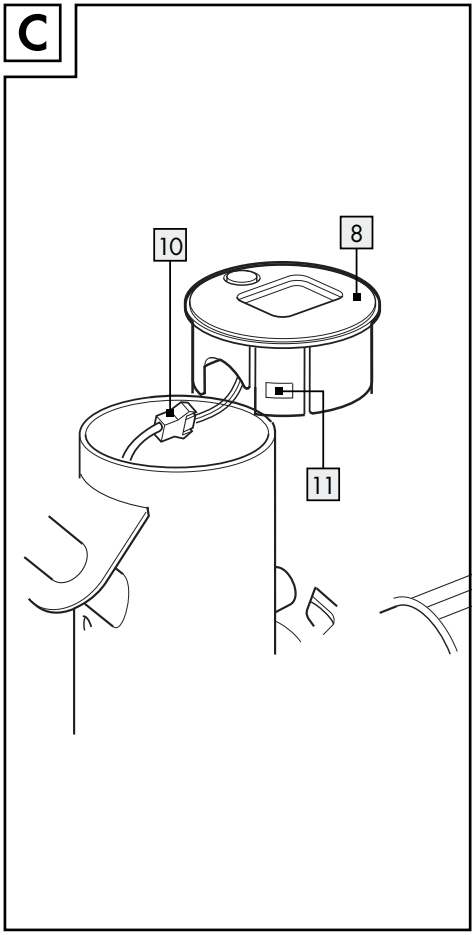
Bedienings- en veiligheidsinstructies

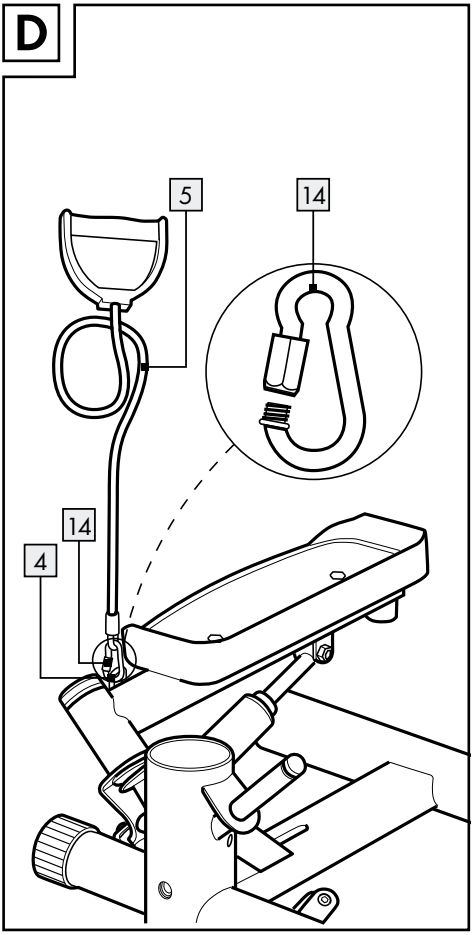
DE / AT / CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	6
FR / CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	15
IT / CH	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	23
NL	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	32


1
8
2
3
7
4
6
5

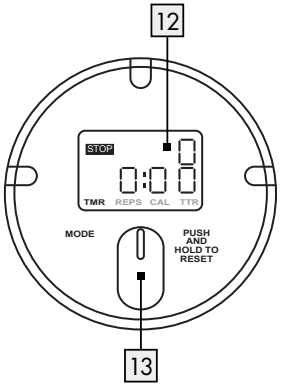

A
3
9
2


B
7

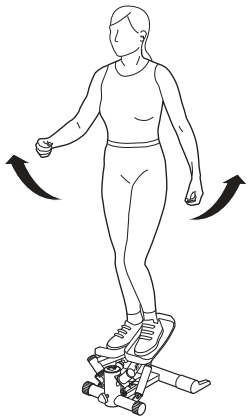

C
10
8
11


D
5
14
14
4

E

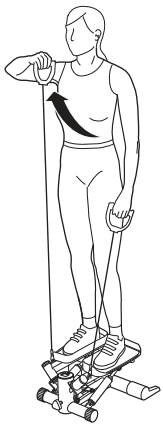


F

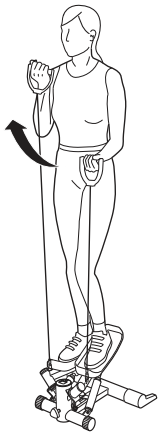


G

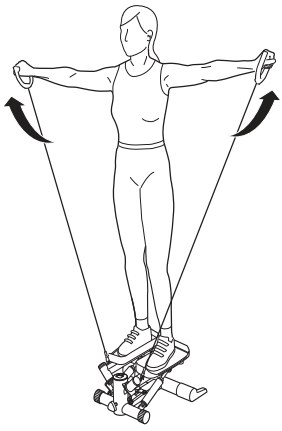
H



I



K



Einleitung
Bestimmungsgemäße Verwendung ..... Seite 7
Teilebeschreibung ..... Seite 7
Lieferumfang ..... Seite 7
Technische Daten ..... Seite 7

Sicherheitshinweise ..... Seite 7
Wichtige Gesundheitshinweise ..... Seite 8
Sicherheitshinweise zu Batterien ..... Seite 9

Montage ..... Seite 9

Inbetriebnahme ..... Seite 10
Computer-Funktionen ..... Seite 12
Gerät ein- und ausschalten ..... Seite 12
Anzeige wählen ..... Seite 12
Modus wählen ..... Seite 12
Trainingsziele vorgeben ..... Seite 12
Anzeige zurücksetzen ..... Seite 13
Batterie auswechseln ..... Seite 13

Reinigung und Pflege ..... Seite 13

Entsorgung ..... Seite 13

Swing-Stepper

Einleitung

Machen Sie sich vor der Montage und Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Montageanleitung und die Sicherheits- und Gesundheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Trainingsübungen. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte ebenfalls mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Swing-Stepper ist als Trainingsgerät in privaten Haushalten vorgesehen. Er ist nicht für Aufstellung und Einsatz im therapeutischen oder Profistudiobereich zugelassen. Eine andere Verwendung als zuvor beschrieben oder eine Veränderung des Produktes ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und / oder Beschädigungen des Produktes führen. Für aus bestimmungswidriger Verwendung entstandene Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

Teilebeschreibung

1 Trittfläche
2 Gestellrohr hinten
3 Kunststofffuß mit Auflagefläche
4 Öse (für Elastikzugband)
5 Elastikzugband
6 Zuggriff
7 Einstellschraube
8 Computer
9 Blechschraube
10 Stecker
11 Nase
12 Computeranzeige
13 MODE-Taste
14 Karabinerhaken

Lieferumfang

Kontrollieren Sie unmittelbar nach dem Auspacken den Lieferumfang auf Vollständigkeit sowie den einwandfreien Zustand des Produktes und aller Teile. Montieren Sie das Produkt keinesfalls, wenn der Lieferumfang nicht vollständig ist.

1 Swing-Stepper
1 Computer
1 Batterie 1,5 V ⎓ AAA, (LR 03)
2 Kunststofffüße mit Auflageflächen
2 Blechschrauben
1 Einstellschraube
2 Elastikzugbänder grün
2 Elastikzugbänder rot
2 Elastikzugbänder blau
1 Kreuzschraubendreher
1 Bedienungsanleitung

Technische Daten

Energieversorgung:	1,5 V ⎓ Batterietyp AAA, LR 03
Abmessungen:	ca. 52 x 24 x 52 cm (B x H x T)
Geräteklasse:	HC (für Einsatz in privaten Haushalten, Genauigkeit C) / nicht für therapeutisches Training vorgesehen
Gewicht:	9,2 kg
Maximale Belastbarkeit:	100 kg

Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE MONTAGEANLEITUNG LESEN! MONTAGEANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!

-

⚠ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHREN FÜR KLEINKINDER UND KINDER!

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungs-

gefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern. Dieses Produkt ist kein Spielzeug!

⚠ **VORSICHT!** Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt! Das Produkt ist kein Kletter- oder Spielgerät!

⚠ **WARNUNG!** Lebensgefahr durch Strangulation, Verletzungen und / oder Sachschäden können die Folgen sein.

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Wählen Sie einen Aufstellort, der ausreichend Platz für Montage und Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2 x 2 m groß und gut belüftet sein. Der Untergrund muss eben und gerade sein. Überprüfen Sie den sicheren Stand.
- An den Hydraulikzylindern kann Öl austreten. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, rutschsichere Unterlage, um Verschmutzungen des Untergrunds zu vermeiden.

⚠ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Stellen Sie sicher, dass alle Teile unbeschädigt und sachgerecht montiert sind. Bei unsachgemäßer Montage besteht Verletzungsgefahr. Beschädigte Teile können die Sicherheit und Funktion beeinflussen.

⚠ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Nehmen Sie keine Veränderungen des Gerätes während des Trainings vor.

⚠ **VORSICHT! VERBRENNUNGSGEFAHR!** Die Hydraulikzylinder werden während des Trainings heiß. Berühren Sie sie auf keinen Fall – auch nicht nach dem Training.

-

VORSICHT! Überlasten Sie den Swing-Stepper nicht. Das Körpergewicht des Benutzers darf 100 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen und / oder Sachschäden die Folgen sein.
- Benutzen Sie den Swing-Stepper nicht barfuss. Tragen Sie während des Trainings Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle und bequeme, luftdurchlässige Kleidung.
- Setzen Sie den Swing-Stepper keinen hohen Temperaturen oder Feuchtigkeit aus. Andernfalls droht eine Beschädigung des Produkts.
- Prüfen Sie regelmäßig den Zustand aller Teile und Schraubverbindungen. Ziehen Sie lose Schrauben ggf. nach.
- Reparaturen dürfen nur von autorisierten Fachkräften durchgeführt werden. Es dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Verwenden Sie kein defektes Gerät bis zu seiner Instandsetzung.
- Bewahren Sie den Stepper unzugänglich für Dritte auf, wenn dieser nicht in Gebrauch ist.
- Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schraubverbindungen. Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen den sicheren Halt der Elastikzugbänder [5] und stellen Sie sicher, dass die Hydraulik-Stoßdämpfer kein Öl verlieren. Benutzen Sie den Swing-Stepper oder die Elastikzugbänder [5] nicht, wenn Sie irgendwelche Unregelmäßigkeiten feststellen.

Wichtige Gesundheitshinweise

⚠ **VORSICHT!** Absolvieren Sie vor dem ersten Training einen allgemeinen Fitness-Check. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Legen Sie die Bedienungsanleitung zu diesem Produkt vor und lassen Sie sich ggf. individuelle Trainingsempfehlungen erstellen.

- Holen Sie unbedingt ärztlichen Rat ein, wenn Beschwerden von Herz, Kreislauf, Gleichgewicht bzw. orthopädische Probleme oder Atembeschwerden / Asthma vorliegen. Lassen Sie sich ferner unbedingt ärztlich beraten, wenn Sie schwanger sind, oder wenn Sie Pulsschlag, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussende Medikamente einnehmen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen oder an sonstigen Krankheiten leiden.
- Trainieren Sie nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten.

- Unterbrechen Sie sofort das Training, wenn folgende Symptome auftreten: Atembeschwerden, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel, Schmerzen, Übelkeit. Setzen Sie das Training erst nach etwaiger Rücksprache mit dem Arzt fort.
- Verausgaben Sie sich nicht völlig. Trainieren Sie zu Beginn unbedingt in einem entsprechenden Leistungsbereich und steigern Sie die Belastungen langsam.
- Planen Sie Aufwärm- und Erholungsphasen mit ein.

Sicherheitshinweise zu Batterien

WARNUNG! LEBENSGEFAHR! Batterien gehören nicht in Kinderhände. Lassen Sie Batterien nicht herumliegen. Es besteht die Gefahr, dass diese von Kindern oder Haustieren verschluckt werden. Suchen Sie im Falle eines Verschluckens sofort einen Arzt auf.

- **EXPLOSIONSGEFAHR!** Laden Sie nicht aufladbare Batterien niemals wieder auf, schließen Sie sie nicht kurz und / oder öffnen Sie sie nicht. Überhitzung, Brandgefahr oder Platzen können die Folge sein. Werfen Sie Batterien niemals ins Feuer oder Wasser. Die Batterien können explodieren.
- Entfernen Sie eine erschöpfte Batterie umgehend aus dem Gerät. Es besteht erhöhte Auslaufgefahr!
- Prüfen Sie die Batterie regelmäßig auf Undichtigkeit.
- Ausgelaufene oder beschädigte Batterien können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen; tragen Sie deshalb in diesem Fall unbedingt geeignete Schutzhandschuhe!
- Entfernen Sie bei längerer Nichtverwendung die Batterie aus dem Produkt.
- Achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität! Diese wird im Batteriefach angezeigt.
- Entfernen Sie eine verbrauchte Batterie aus dem Gerät. Sehr alte oder gebrauchte Batterien können auslaufen. Die chemische Flüssigkeit führt zu Schäden am Produkt.
- Batterien gehören nicht in den Hausmüll!
- Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien ordnungsgemäß zu entsorgen!
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt mit Batteriesäure spülen Sie die betroffene Stelle mit reichlich Wasser ab und / oder suchen Sie einen Arzt auf!
- Verwenden Sie nur Batterien des angegeben Typs (siehe „Technische Daten“).

Montage

- Vergewissern Sie sich, dass das Produkt nur von kompetenten Personen zusammengebaut wird.

Der Swing-Stepper wird weitgehend vormontiert geliefert. Die wenigen noch erforderlichen Montageschritte sind nachfolgend beschrieben. Hierfür benötigen Sie den mitgelieferten Kreuzschraubendreher.

Abbildung A:

- Stecken Sie die beiden Kunststofffüße [3] so in das hintere Gestellrohr [2], dass die Auflageflächen der Kunststofffüße [3] nach hinten zeigen. Schrauben Sie die Blechschraube [9] jeweils in das vorgebohrte Loch an der Unterseite des Gestellrohrs [2].

Abbildung B:

- Drehen Sie die Einstellschraube [7] in das Gewinde am vorderen Rahmen des Swing-Steppers. **Hinweis:** Mit der Einstellschraube [7] können Sie die Steighöhe einstellen. Das Drehen im Uhrzeigersinn ↻ erhöht die Trittflächen [1], entgegengesetzt ↺ gedreht werden die Trittflächen [1] abgesenkt und die Steighöhe dadurch verringert.

Abbildung C:

- Ziehen Sie den Computer [8] nach oben vom Gehäuse ab. Setzen Sie die im Lieferumfang enthaltene Batterie in das Batteriefach an der Unterseite des Computers [8] ein. Achten Sie auf die richtige Polarität.

Stellen Sie sicher, dass der Stecker [10] korrekt gesteckt ist. Setzen Sie den Computer [8] wieder in das Gehäuse ein. Drücken Sie dabei leicht auf die Nase [11]. Achten Sie darauf, dass Sie dabei das Kabel nicht knicken oder einklemmen.

Abbildung D:

- Wählen Sie die gewünschten Elastikzugbänder [5] aus. Im Lieferumfang sind drei verschiedene Stärken für unterschiedliche Belastungen enthalten. Sehen Sie dazu auch die Tabelle unter „Inbetriebnahme".
- Montieren Sie nun die Elastikzugbänder [5]. Haken Sie die beiden Elastikzugbänder [5] mittels Karabinerhaken [14] in die jeweilige Öse [4] ein. Achten Sie vor jedem Training darauf, dass die Elastikzugbänder [5] sicher montiert sind.

Der Swing-Stepper ist betriebsbereit.

⚠ **ACHTUNG**! Die Ösen [4] dürfen nicht querbelastet werden, da sie ausschließlich für Zugbelastungen nach oben ausgelegt sind. Andernfalls drohen Verletzungen oder Beschädigung des Swing-Steppers.
Hinweis: Haken Sie die Elastikzugbänder [5] aus, wenn Sie sie nicht für Ihr Training benötigen. So vermeiden Sie Stolpergefahr.
Prüfen Sie abschließend, ob alle Muttern und Schrauben sicher angezogen sind.

● Inbetriebnahme

Mit dem Swing-Stepper können Sie nahezu den gesamten Körper trainieren. Neben hoch und runter ist der Bewegungsablauf zusätzlich seitwärts. Dadurch werden Hüfte, Gesäß und Bauch sowie die Innen- und Außenmuskulatur der Oberschenkel besonders trainiert. Die Elastikzugbänder [5] dienen dazu, während des Trainings noch zusätzlich die Oberarmmuskulatur zu stärken.

Lesen Sie aufmerksam alle Sicherheits- und Gesundheitshinweise.

Aufwärmen:
Um der Gefahr von Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie vor allen sportlichen Betätigungen Ihre Muskulatur aufwärmen und lockern.

- Planen Sie ungefähr 5 bis 10 Minuten vor Ihrem Training ein, um die Muskeln aufzuwärmen.
- Gehen oder laufen Sie beispielsweise auf der Stelle und schwingen Sie Ihre Arme in kreisenden Bewegungen.

Trainieren / auf- und absteigen:

- Setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck. Trainieren Sie zu Beginn unbedingt in einem Bereich, der sie nicht überanstrengt. Steigern Sie die Belastungen langsam.
- Beginnen Sie als Untrainierter mit 3 Minuten am Tag. Steigern Sie die Trainingszeit in den ersten 2 Wochen auf nicht mehr als 10 Minuten. Danach können Sie Ihr Pensum erhöhen.
- Drücken Sie ein Pedal vollständig nach unten (bis es auf dem Grundgestell aufliegt), indem Sie feste mit dem Fuß auf die Trittfläche [1] drücken. Steigen Sie nun mit dem entsprechenden Fuß auf diese Trittfläche [1] und setzen Sie den anderen Fuß auf die nach oben stehende Trittfläche [1].
- Führen Sie die Trainingsbewegungen wie beim Treppensteigen aus.
- Halten Sie Ihre Atmung möglichst ruhig und gleichmäßig.

⚠ **ACHTUNG!** Berücksichtigen Sie während des Trainings stets die Signale Ihres Körpers. Unterbrechen oder beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden haben.

- Beenden Sie das Training nicht abrupt. Verlangsamen Sie die Stepp-Geschwindigkeit gleichmäßig.
- Um Abzusteigen drücken Sie eine Trittfläche [1] ganz nach unten und nehmen zunächst den Fuß von der anderen, schräg nach oben stehenden Trittfläche [1]. Danach steigen Sie von der anderen Trittfläche [1].
  Hinweis: Das Gerät ist geschwindigkeits- und schrittbewegungsabhängig. Der Kraftaufwand steigt mit der Schrittgeschwindigkeit.

Übung ohne Elastikzugbänder 5, für Waden, Oberschenkel und Gesäß, Abbildung F:

- Führen Sie in gleichmäßiger Geschwindigkeit Lauf- bzw. Treppensteigbewegungen aus.
- Bewegen Sie dabei die Arme ganz natürlich vor und zurück. Nehmen Sie die Arme im Laufe des Trainings allmählich immer etwas höher.

Übungen Nr. 1 bis 4 mit Elastikzugbändern 5:

⚠ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**
Dehnen Sie die Elastikzugbänder 5 nicht über ihre maximale Länge hinaus. Die maximalen Längen der Elastikzugbänder 5 sind in der folgenden Tabelle aufgeführt. Bei Nichtbeachtung kann es zu Verletzungen und / oder Beschädigungen des Produkts kommen.

⚠ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**
Wickeln Sie die Elastikzugbänder 5 nicht um die Handgelenke. Benutzen Sie immer die Zuggriffe 6.

⚠ **ACHTUNG!** Halten Sie die Zuggriffe 6 horizontal, wenn Sie die Elastikzugbänder 5 ziehen.

Je länger Sie die Elastikzugbänder 5 ziehen desto größer ist die Anstrengung bzw. der Kraftaufwand. Wir empfehlen für jede beschriebene Übung 3 Übungssätze mit je 6 bis 12 Wiederholungen. Dehnen Sie nach dem Training Ihre Muskulatur.

Grünes Elastikzugband 5

Länge in cm	Kraftaufwand in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 17 ± 10 N
140	ca. 24 ± 10 N
160	ca. 43 ± 10 N
185	ca. 80 ± 10 N

Blaues Elastikzugband 5

Länge in cm	Kraftaufwand in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 30 ± 10 N
140	ca. 41 ± 10 N
160	ca. 50 ± 10 N
185	ca. 65 ± 10 N

Rotes Elastikzugband 5

Länge in cm	Kraftaufwand in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 50 ± 10 N
140	ca. 70 ± 10 N
160	ca. 79 ± 10 N
185	ca. 118 ± 10 N

Übung Nr. 1, für Arme, Schultern, Beine und Gesäß, Abbildung G:

- Drücken Sie das rechte Pedal herunter und heben Sie den linken Arm leicht angewinkelt ungefähr bis Schulterhöhe vor dem Körper an.
- Senken Sie danach den linken Arm, heben den rechten Arm und drücken entsprechend das linke Pedal herunter.
- Wiederholen Sie die beiden Trainingsschritte abwechselnd.

Übung Nr. 2, für Schultern und Arme, Abbildung H:

- Bei dieser Übung nicht steppen, sondern die Pedale in gleicher Höhe halten.
- Halten Sie die Hände zunächst in Hüfthöhe.
- Ziehen Sie den rechten Zuggriff 6 in Richtung Kinn. Der Handrücken zeigt dabei nach unten. Gleichzeitig den linken Zuggriff 6 absenken.
- Wiederholen Sie die Trainingsschritte abwechselnd.

Übung Nr. 3, für Oberschenkel, Arme, Beine und Gesäß, Abbildung I:

- Halten Sie die Elastikzugbänder 5 wie gezeigt – die Handflächen weisen nach oben.

- Pressen Sie den Ellenbogen fest gegen Ihren Körper.
- Senken Sie das linke Pedal ab und ziehen Sie den linken Zuggriff 6 nach oben.
- Senken Sie dann das rechte Pedal und den linken Zuggriff 6 ab und ziehen Sie dabei den rechten Zuggriff 6 nach oben.
- Wiederholen Sie die Trainingsabfolge abwechselnd.

Übung Nr. 4, für Rücken, Schultern, Brust, Beine und Gesäß, Abbildung K:

- Führen Sie in gleichmäßiger Geschwindigkeit Lauf- bzw. Treppensteigbewegungen aus.
- Heben Sie währenddessen die Arme bis in Schulterhöhe.
- Senken Sie danach die Arme wieder ab.
- Wiederholen Sie die Trainingsabfolge abwechselnd.

Computer-Funktionen

Sie können den Swing-Stepper auch benutzen, ohne dass der Computer 8 eingeschaltet ist. Der Computer gibt Ihnen allerdings über die Anzeige 12, siehe auch Abbildung E, hilfreiche Auskünfte über den bisherigen Trainingsverlauf und informiert, wie Sie Ihr Training verbessern können.
Der Swing-Stepper entspricht der Genauigkeitsklasse C. Das heißt, es besteht kein Anspruch auf Genauigkeit der Anzeigen im Computer.

Gerät ein- und ausschalten

Der Computer 8 schaltet sich automatisch ein, sobald Sie mit dem Training beginnen bzw. die Pedale betätigen. Die Werte in der Anzeige 12 werden sichtbar. Wenn Sie das Gerät ca. 4 Minuten nicht betätigen, schaltet sich der Computer 8 automatisch aus.

Anzeige wählen

Während des Trainings zeigt die Anzeige 12 in der ersten Zeile

- „STOP", sobald Sie das Training unterbrechen
- die Anzahl der Schritte pro Minute (Hochrechnung)

Modus wählen

In der zweiten Zeile zeigt die Anzeige 12 verschiedene Trainingsdaten (Modi) an. Drücken Sie kurz die MODE-Taste 13, um von einem Modus zum nächsten zu wechseln.

1. „TMR" (leuchtet): bisherige Trainingszeit, 0:00 bis 99:59
2. „REPS": Anzahl der Schritte der aktuellen Trainingseinheit, 0 bis 9999
3. „CAL": die verbrauchten Kalorien[1]), 0 bis 9999
4. „TTR": Anzahl der Trainingsschritte seit Einlegen der Batterie, 0 bis 9999

Wenn Sie alle Trainingsdaten nacheinander sehen möchten, drücken Sie MODE-Taste 13 so oft, bis das Feld „TMR" blinkt. Die Anzeige 12 wechselt automatisch alle 5 Sekunden von Modus zu Modus.

1) Die Berechnung beruht auf vorprogrammierten Standardwerten, die nur als Richtwert dienen können. Der Kalorienverbrauch durch Nutzung der Zugbänder wird nicht berücksichtigt.

Trainingsziele vorgeben

Sie können ein oder mehrere Ziele vorgeben:

- Trainingsdauer (TMR)
- Anzahl der Schritte (REPS)
- Kalorienverbrauch (CAL).

1. Halten Sie die MODE-Taste 13 so lange gedrückt, bis in der zweiten Zeile der Anzeige 12 „0:00 (TMR)" erscheint und die erste 0 blinkt (ca. 4 Sek.).

2. Um eine Trainingsdauer vorzugeben, MODE-Taste 13 so oft drücken, bis die Anzeige 12 die gewünschte Dauer in Minuten anzeigt.
3. Warten Sie einige Sekunden, bis die Anzeige 12 den nächsten Modus (REPS) anzeigt. Die MODE-Taste 13 drücken, um die Anzahl der Schritte, in 10er-Schritten, einzustellen.
4. Im nächsten Modus (CAL) können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch, in 10er-Schritten, einstellen.
5. Beginnen Sie mit dem Training. Der Computer 8 zählt die voreingestellten Werte bis auf Null herunter und zeigt dies in der Anzeige 12 an.
6. Wenn das eingestellte Ziel erreicht ist, zählt der Computer 8 für ca. 10 Sekunden nicht mehr weiter.
   Anschließend beginnt der Computer 8 bei Null.

● Anzeige zurücksetzen

Die Anzeige 12 steht nur vor Ihrem ersten Training auf Null. Bei allen folgenden Trainingseinheiten setzt der Computer 8 die Zählung an der Stelle fort, an der Ihr letztes Training endete.
Sie können die Anzeige zurücksetzen, indem Sie die MODE-Taste 13 so lange gedrückt halten, bis alle Symbole gleichzeitig zu sehen sind. Die Gesamtzahl der Trainingsschritte (TTR) setzen Sie zurück, indem Sie die Batterie entfernen.

● Batterie auswechseln

- Stellen Sie sicher, dass die Anzeige 12 ausgeschaltet ist, bevor Sie die Batterie wechseln.
- Ziehen Sie den Computer 8 nach oben vom Gehäuse ab.
- Entnehmen Sie die verbrauchte Batterie und entsorgen Sie sie umweltgerecht (siehe Kapitel „Entsorgung“).
- Legen Sie eine neue Batterie 1,5 V ⎓ AAA in das Batteriefach an der Unterseite des Computers 8 ein. Achten Sie auf die richtige Polarität. Stellen Sie sicher, dass der Stecker 10 korrekt gesteckt ist. Setzen Sie den Computer 8 wieder in das Gehäuse ein. Drücken Sie dabei leicht auf die Nase 11. Achten Sie darauf, dass Sie dabei das Kabel nicht knicken oder einklemmen.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen mittels eines feuchten Tuchs.
- Verwenden Sie keinesfalls ätzende Reinigungsmittel. Andernfalls kann das Material des Produktes beschädigt werden.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Werfen Sie Ihr Produkt, wenn es aus gedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie es einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien müssen gemäß Richtlinie 2006 / 66 / EC recycelt werden. Geben Sie Batterien und / oder das Gerät über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.

Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien!

Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei.

Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien bei einer kommunalen Sammelstelle ab.

EMC CE

Produktbezeichnung:
Swing-Stepper
Model-Nr.: Z29550
Version: 06/2010

Introduction
Utilisation conforme ..... Page 16
Description des pièces ..... Page 16
Contenu de livraison ..... Page 16
Caractéristiques ..... Page 16

Indications de sécurité ..... Page 16
Conseils de santé fondamentaux ..... Page 17
Instructions de sécurité relatives aux piles ..... Page 18

Montage ..... Page 18

Mise en service ..... Page 19
Fonctions du compteur ..... Page 21
Mise en marche et arrêt de l'appareil ..... Page 21
Sélectionner l'affichage ..... Page 21
Sélectionner le mode ..... Page 21
Programmer les objectifs d'entraînement ..... Page 21
Réinitialiser l'écran ..... Page 22
Remplacer la pile ..... Page 22

Nettoyage et entretien ..... Page 22

Traitement des déchets ..... Page 22

Swing Stepper

Introduction

Avant le montage et la mise en service, vous devez vous familiariser avec le produit. Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi ainsi que les consignes de sécurité et conseils de santé. Ce produit doit uniquement être utilisé conformément aux instructions et dans le cadre des exercices d'entraînement décrits. Soigneusement conserver ces instructions. Remettez les documents aux utilisateurs lorsque vous prêtez ce produit.

Utilisation conforme

Le Swing-Stepper est un appareil d'entraînement conçu pour un usage domestique privé. Il n'est pas homologué pour une installation et un usage dans des instituts thérapeutiques ou des centres de fitness. Une autre utilisation que celle décrite ci-dessus ou une modification du produit n'est pas permise et peut mener à des blessures et / ou à un endommagement du produit. Le fabricant n'assume aucune responsabilité pour les dommages causés suite à une utilisation contraire à celle décrite. Le produit n'est pas destiné à l'utilisation professionnelle.

Description des pièces

1 Pédale
2 Tube de support arrière
3 Pied en plastique avec surface d'appui
4 Crochet (pour bande élastique)
5 Bande élastique
6 Poignée
7 Molette de réglage
8 Compteur
9 Vis à tôle
10 Fiche
11 Nez
12 Écran compteur
13 Touche MODE
14 Carabinier

Contenu de livraison

Contrôlez immédiatement après le déballage le contenu de livraison en ce qui concerne l'intégralité du contenu de livraison, ainsi que l'état irréprochage du produit et de toutes ses pièces. N'assemblez en aucun cas le produit, si le contenu de livraison ne devait pas être complet.

1 swing stepper
1 ordinateur
1 pile 1,5 V ⎓ AAA, (LR 03)
2 pieds plastique avec surfaces d'appui
2 vis métalliques
1 vis de réglage
2 élastiques verts
2 élastiques rouges
2 élastiques bleus
1 tournevis cruciforme
1 mode d'emploi

Caractéristiques

Alimentation électrique :	1,5 V ⎓ type de pile AAA, LR 03
Dimensions :	env. 52 x 24 x 52 cm (l x h x p)
Classe d'appareil :	HC (usage domestique privé, précision C) / non conçu pour les exercices thérapeutiques
Poids :	9,2 kg
Charge maximale :	100 kg

Indications de sécurité

BIEN LIRE LES INSTRUCTIONS DE SERVICE AVANT L'UTILISATION ! CONSERVER LES INSTRUCTIONS DE SERVICE SOIGNEUSEMENT !

-

⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE DE BLESSURE POUR LES ENFANTS ET LES ENFANTS EN BAS ÂGE ! Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le

matériel d'emballage. Celui-ci représente une source de risque d'étouffement. Tenez le produit hors de portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet !

⚠ **PRUDENCE !** Ne pas laisser les enfants sans surveillance ! Ce produit n'est pas un échafaudage, ni un jouet !

⚠ **AVERTISSEMENT !** Danger de mort par strangulation, risques de blessures et / ou dégâts matériels.

- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (enfants compris) dont les aptitudes physiques, sensorielles ou mentales sont limitées ou manquant d'expérience et / ou des connaissances requises, sauf sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou après avoir été instruit du maniement de l'appareil. Surveiller les enfants pour garantir qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Choisir un site d'installation offrant suffisamment d'espace pour le montage et l'entraînement. La surface choisie doit être au moins de 2 x 2 m et convenablement aérée. Le sol doit être plan et droit. Vérifier la stabilité.
- De l'huile peut s'échapper des vérins hydrauliques. Placer l'appareil sur un support plan et antidérapant afin d'éviter de salir le sol.

⚠ **PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURES !** Vérifier que toutes les pièces sont en parfait état et correctement montées. Risque de blessures en cas de montage incorrect. Les pièces endommagées peuvent affecter la sécurité et le fonctionnement.

⚠ **PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURES !** Ne pas modifier l'appareil pendant l'entraînement.

⚠ **PRUDENCE ! RISQUE DE BRÛLURES !** Les vérins hydrauliques chauffent pendant l'entraînement. Proscrire tout contact avec les vérins, même après l'entraînement.

-

PRUDENCE ! Ne pas surcharger le Swing-Stepper. Le poids de l'utilisateur ne doit pas excéder 100 kg. Autrement, vous risquez de provoquer des blessures et / ou des dégâts matériels.
- Ne pas monter nu-pieds sur le Swing-Stepper. L'entraînement doit s'effectuer avec des chaussures de sport à semelle antidérapante et des vêtements confortables et respirants.
- Ne pas exposer le Swing-Stepper à des températures élevées, ni à l'humidité. Autrement, vous risquez d'endommager le produit.
- Contrôler régulièrement l'état de toutes les pièces et des raccords vissés. Au besoin, resserrer les vis desserrées.
- Les réparations doivent uniquement être effectuées par des techniciens agréés. Uniquement utiliser des pièces de rechange d'origine.
- Ne pas utiliser un appareil défectueux jusqu'à ce qu'il soit remis en état.
- Ranger le Stepper hors de portée de tiers lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Vérifier régulièrement le serrage correct de tous les raccords vissés. Vérifier régulièrement la fixation correcte des bandes élastiques [5] et contrôler que les vérins hydrauliques ne perdent pas d'huile. Ne pas utiliser le Swing-Stepper, ni les bandes élastiques [5] si vous détectez la moindre anomalie.

Conseils de santé fondamentaux

⚠ **PRUDENCE !** Avant le premier entraînement, réaliser un test de forme général. Consulter votre médecin avant de débuter l'entraînement. Emporter le mode d'emploi du produit et demander des conseils d'entraînement personnalisés si besoin est.

- Il est indispensable de consulter un médecin en cas de troubles cardiaques, cardiovasculaires, d'équilibre ou en présence de problèmes orthopédiques ou difficultés respiratoires / asthme. Il est en outre indispensable de consulter un médecin si vous êtes enceinte ou prenez des médicaments affectant le pouls, la pression artérielle ou le taux de cholestérol.
- Ne pas effectuer d'entraîner en cas de malaise ou d'autres maladies.
- Ne pas s'entraîner immédiatement après un repas.
- Immédiatement arrêter l'entraînement en cas d'apparition des symptômes suivants : difficultés respiratoires, pouls irrégulier, manque de

souffle marqué, étourdissement, vertige, douleurs, malaise. Consulter un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Veiller à ne pas s'épuiser totalement. Au début, il est essentiel de s'entraîner dans une plage d'effort adaptée et d'augmenter progressivement l'intensité.
- Prévoir des phases d'échauffement et de récupération.

Instructions de sécurité relatives aux piles

⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT !
Ne pas laisser les piles entre les mains des enfants. Ne laissez pas traîner des piles. Les enfants ou les animaux domestiques risqueraient de les avaler. En cas d'ingestion, consultez immédiatement un médecin.

- **RISQUE D'EXPLOSION !** Ne rechargez jamais les piles non rechargeables, ne les court-circuitez pas, et / ou ne les ouvrez pas. Il pourrait en résulter un échauffement, un risque d'incendie ou un éclatement. Ne jetez jamais des piles au feu ou dans l'eau. Les piles peuvent exposer.
- Retirez sans délai la pile de l'appareil si elle est usée. Risque d'écoulement de la pile !
- Contrôlez régulièrement l'étanchéité de la pile.
- Le liquide s'écoulant de piles ou les piles endommagées peuvent entraîner des brûlures graves de la peau par l'acide, portez donc dans ce cas des gants de protection adaptés !
- En cas de non utilisation prolongée, retirez les piles du produit.
- Lors de la mise en place de la pile, veillez à respecter la polarité ! Celle-ci est indiquée dans le compartiment à pile.
- Retirez la pile de l'appareil si elle est usée. Le liquide des piles très anciennes ou usagées peut s'écouler. Ce liquide chimique endommage le produit.
- Les piles ne font pas partie des ordures ménagères !
- Le consommateur est tenu par la loi de procéder correctement à l'élimination de piles !
- Evitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact avec l'acide de la pile, rincez immédiatement abondamment à l'eau la partie touchée et / ou consultez un médecin !
- Utilisez uniquement des piles du type indiqué (voir « Données techniques »).

Montage

- Veiller à confier l'assemblage du produit à une personne compétente.

Le Swing-Stepper est livré presque entièrement prémonté. Les quelques opérations de montage restantes sont décrites ci-dessous. Veuillez utiliser le tournevis cruciforme livré avec l'appareil.

Illustration A :
- Insérer les deux pieds en plastique [3] dans le tube de support arrière [2] de manière à ce que les surfaces d'appui des pieds en plastique [3] soient dirigées vers l'arrière. Visser les vis à tôle [9] dans leurs trous respectifs situés sur la face inférieure du tube de support [2].

Illustration B :
- Visser la molette de réglage [7] dans le filetage situé à l'avant du cadre du Swing-Stepper. **Remarque :** la molette de réglage [7] permet d'ajuster la hauteur d'accès. Tourner la molette dans le sens des aiguilles d'une montre ↻ pour élever les pédales [1], tourner dans le sens contraire ↺ pour abaisser les pédales [1] et ainsi réduire la hauteur d'accès.

Illustration C :
- Démonter le compteur [8] du boîtier en tirant vers le haut. Insérer la pile ci-jointe dans le compartiment à pile situé sur la face inférieure du compteur [8]. Vérifier que la polarité est correcte. Vérifier que la fiche [10] est correctement branchée. Remonter le compteur [8] dans le boîtier. Appuyer légèrement sur le nez [11]. Veiller à ne pas plier ou coincer le câble.

Illustration D :

- Choisissez les élastiques [5] voulus. Sont fournies trois tailles différentes pour des sollicitations différentes. Voir également à ce sujet le tableau au point « mise en service ».
- Montez alors les élastiques [5]. Accrochez les deux élastiques [5] dans l'œillet correspondant [4] à l'aide du carabinier [14]. Avant chaque entraînement, vérifiez que les élastiques [5] soient bien montés de manière sûre.

Votre Swing-Stepper est prêt.

⚠ **ATTENTION !** Les crochets [4] ne doit pas être soumis à des efforts transversaux, ils sont exclusivement conçus pour les tractions verticales. Autrement, il existe un risque de blessures ou d'endommagement du Swing-Stepper.
Remarque : démonter les bandes élastiques [5] après l'entraînement. Vous évitez ainsi de trébucher dessus.
Vérifier le serrage correct de tous les écrous et vis après l'entraînement.

● Mise en service

Le Swing-Stepper permet d'effectuer un entraînement quasi total du corps. Le mouvement n'est en effet pas seulement vertical, mais également latéral. Ceci permet d'entraîner de manière ciblée les hanches, les fesses et le ventre ainsi que les muscles intérieurs et extérieurs des cuisses. Les bandes élastiques [5] servent à renforcer la musculature des bras pendant l'entraînement.

Lire attentivement toutes les consignes de sécurité et conseils de santé.

Échauffement :
Afin de prévenir les risques de blessures, il convient de s'échauffer et d'étirer les muscles avant toute activité sportive.

- Prévoir environ 5 à 10 minutes avant l'entraînement pour l'échauffement.
- Vous pouvez par exemple marcher ou courir sur place et faire des mouvements circulaires avec les bras.

Entraînement / monter et descendre :

- Ne pas viser à réaliser une performance. Au début, il est essentiel de s'entraîner avec une intensité bien tolérable. Augmenter ensuite l'intensité progressivement.
- Si vous n'êtes pas sportif, commencer avec 3 minutes par jour. Au cours des 2 premières semaines, augmenter la durée d'entraînement jusqu'à 10 minutes maximum. Vous pouvez ensuite augmenter votre programme.
- Enfoncer à fond (jusqu'à ce qu'elle touche le châssis) une pédale [1] en appuyant fermement du pied sur celle-ci. Monter ensuite sur cette pédale [1] avec le pied respectif (droit ou gauche) et placer l'autre pied sur l'autre pédale [1] relevée.
- Exécuter les exercices d'entraînement comme en montant des escaliers.
- La respiration doit rester calme et régulière.

⚠ **ATTENTION !** Toujours tenir compte des signaux de votre corps pendant l'entraînement. Si vous ressentez des douleurs ou malaises, interrompez ou arrêtez immédiatement l'entraînement.

- Ne pas terminer l'entraînement brusquement. Réduire régulièrement la fréquence.
- Pour descendre, enfoncer à fond une pédale [1] et retirer ensuite le pied opposé de l'autre pédale [1] relevée et inclinée. Descendre ensuite de la pédale [1] abaissée.
  Remarque : l'appareil est dépendant de la vitesse et de la fréquence des pas. L'effort fourni augmente donc avec la fréquence.

Exercice sans bandes élastiques [5] pour les mollets, cuisses et fesses, illustration F :

- Exécuter les mouvements de course ou de montée d'escaliers à vitesse régulière.
- Balancer les bras naturellement en avant et en arrière. Au cours de l'exercice, augmenter progressivement l'amplitude des mouvements des bras.

Exercices n° 1 à 4 avec bandes élastiques [5] :

⚠ **PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURES !**
Ne tendez pas les élastiques [5] au-delà de leur longueur maximale. Les longueurs maximales des élastiques [5] sont indiquées dans le tableau ci-après. Risque de blessures et / ou d'endommagement du produit en cas de non respect de cette instruction.

⚠ **PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURES !**
Ne pas enrouler les bandes élastiques [5] autour des poignets. Toujours utiliser les poignées [6].

⚠ **ATTENTION !** Maintenir les poignées [6] horizontales lorsque vous tirez sur les bandes élastiques [5].

Plus vous tirez sur les bandes élastiques [5], plus la sollicitation ou l'effort fourni sont grands. Nous recommandons d'effectuer chaque exercice décrit à raison de 3 séquences de 6 à 12 répétitions. Après l'entraînement, étirer les muscles.

Elastique vert [5]

Longueur en cm	Effort en N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 17 ± 10 N
140	ca. 24 ± 10 N
160	ca. 43 ± 10 N
185	ca. 80 ± 10 N

Elastique bleu [5]

Longueur en cm	Effort en N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 30 ± 10 N
140	ca. 41 ± 10 N
160	ca. 50 ± 10 N
185	ca. 65 ± 10 N

Elastique rouge [5]

Longueur en cm	Effort en N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 50 ± 10 N
140	ca. 70 ± 10 N
160	ca. 79 ± 10 N
185	ca. 118 ± 10 N

Exercice n° 1 pour les bras, les épaules, les jambes et les fesses, illustration G :

- Enfoncer la pédale droite et lever le bras gauche légèrement plié devant soi environ jusqu'à hauteur de l'épaule.
- Abaisser ensuite le bras gauche, lever le bras droit et enfoncer sur la pédale gauche.
- Répéter alternativement les deux phases de l'exercice.

Exercice n° 2, pour les épaules et les bras, illustration H :

- Effectuer cet exercice sans mouvements des jambes, en gardant les pédales au même niveau.
- Commencer en plaçant les mains à hauteur des hanches.
- Tirer la poignée droite [6] vers le menton. La paume de la main est dirigée vers le bas. Abaisser simultanément la poignée gauche [6].
- Répéter alternativement les phases de l'exercice.

Exercice n° 3, pour les cuisses, les bras, les jambes et les fesses, illustration I :

- Saisir les bandes élastiques [5] comme indiqué avec les paumes des mains vers le haut.
- Presser fermement les coudes contre le corps.
- Abaisser la pédale gauche et tirer la poignée gauche [6] vers le haut.
- Abaisser ensuite la pédale droite et la poignée gauche [6] en remontant la poignée droite [6].
- Répéter alternativement les phases de l'exercice.

Exercice n° 4, pour le dos, les épaules, la poitrine, les jambes et les fesses, illustration K :

- Effectuer cet exercice avec une vitesse de course ou de montée d'escalier régulière.

- □ Remonter les bras jusqu'à hauteur des épaules.
- □ Ensuite, abaisser les bras.
- □ Répéter alternativement les phases de l'exercice.

Fonctions du compteur

Vous pouvez aussi utiliser le Swing-Stepper sans allumer le compteur [8]. L'écran [12] du compteur (voir illustration E), vous indique des informations utiles concernant le déroulement de votre entraînement et comment améliorer celui-ci.
Le Swing-Stepper est conforme à la classe de précision C. Cela signifie que la précision des informations du compteur est à caractère indicatif.

Mise en marche et arrêt de l'appareil

Le compteur [8] s'allume automatiquement dès que vous commencez l'entraînement ou activez les pédales. Les valeurs de l'écran [12] s'affichent. Lorsque l'appareil reste inutilisé pendant env. 4 minutes, le compteur [8] s'éteint automatiquement.

Sélectionner l'affichage

Pendant l'entraînement, l'écran [12] affiche dans la première ligne le nombre de pas par minute (calcul de projection) et »STOP«, dès que vous arrêtez l'entraînement.

Sélectionner le mode

La deuxième ligne de l'écran [12] affiche les différentes données d'entraînement (modes). Effectuer une brève pression sur la touche MODE [13] pour commuter entre les modes.

1. »TMR« (allumé) : durée écoulée de l'entraînement, 0:00 à 99:59
2. »REPS« : nombre de pas de l'unité d'entraînement actuelle, 0 à 9999
3. »CAL« : calories consommées 1), 0 à 9999
4. »TTR« : nombre de pas d'entraînement depuis l'insertion de la pile, 0 à 9999

Pour consulter toutes les données d'entraînement une après l'autre, appuyer sur la touche MODE [13] jusqu'à ce que le champ »TMR« clignote. L'écran [12] change automatiquement de mode toutes les 5 secondes.

1) Le calcul se base sur des valeurs standards préprogrammées servant uniquement à titre indicatif. Le calcul des calories consommées par l'usage des bandes élastiques n'est pas pris en compte.

Programmer les objectifs d'entraînement

Vous pouvez spécifier un ou plusieurs objectifs :

- durée d'entraînement (TMR)
- nombre de pas (REPS)
- calories consommées (CAL)

1. Enfoncer la touche MODE [13] jusqu'à ce que la deuxième ligne de l'écran [12] affiche »0:00 (TMR)« et le premier 0 clignote (env. 4 sec.).
2. Pour programmer une durée d'entraînement, appuyer sur la touche MODE [13] jusqu'à ce que l'écran [12] affiche la durée désirée en minutes.
3. Attendre quelques secondes, jusqu'à ce que l'écran [12] affiche le mode suivant (REPS). Appuyer sur la touche MODE [13] pour régler le nombre de pas, par étapes de 10.
4. Le mode suivant (CAL) permet de régler le nombre de calories consommées par étapes de 10.
5. Commencer l'entraînement. Le compteur [8] décompte les valeurs préréglées jusque zéro et affiche la valeur actuelle dans l'écran [12].
6. Lorsque l'objectif défini est atteint, le compteur [8] arrête de compter pendant env. 10 secondes. Le compteur [8] commence ensuite à partir de zéro.

Réinitialiser l'écran

L'écran 12 affiche uniquement zéro avant le premier entraînement. Pour toutes les séquences d'entraînement suivantes, le compteur 8 reprend le comptage à partir de la dernière valeur de la séance précédente. Vous pouvez réinitialiser l'écran en enfonçant la touche MODE 13 jusqu'à ce que tous les symboles soient affichés simultanément. Pour réinitialiser le nombre total de pas (TTR), il faut enlever la pile.

Remplacer la pile

- Vérifier que l'écran 12 est éteint avant de remplacer la pile.
- Démonter le compteur 8 du boîtier en tirant vers le haut.
- Enlever la pile usée et la mettre au rebut de manière écophile (voir chapitre «Mise au rebut»).
- Insérer une pile 1,5 V ⎓ AAA neuve dans le compartiment à pile situé sur la face inférieure du compteur 8. Vérifier que la polarité est correcte et que la fiche 10 est correctement branchée. Remonter le compteur 8 dans le boîtier. Appuyer légèrement sur le nez 11. Veiller à ne pas plier ou coincer le câble.

Nettoyage et entretien

- Utiliser un chiffon sec et anti effilochant pour le nettoyage et l'entretien.
- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.
- Ne jamais utiliser de détergents caustiques. Autrement, vous risquez d'endommager les matériaux du produit.

Traitement des déchets

L'emballage et son matériel sont exclusivement composés de matières écologiques. Les matériaux peuvent être recyclés dans les points de collecte locaux.

Les possibilités de recyclage des produits usés sont à demander auprès de votre municipalité.

Pour le respect de l'environnement, lorsque vous n'utilisez plus votre produit, ne le jetez pas avec les ordures ménagères, mais entreprenez un recyclage adapté. Pour obtenir des renseignements et des horaires d'ouverture concernant les points de collecte, vous pouvez contacter votre administration locale.

Les piles défectueuses ou usées doivent être recyclées conformément à la directive 2006 / 66 / EC. Les piles et / ou l'appareil doivent être retournés dans les centres de collecte.

Pb

Pollution de l'environnement par mise au rebut incorrecte des piles !

Les piles ne doivent pas être mises au rebut dans les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et doivent être considérés comme des déchets spéciaux. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg= mercure, Pb = plomb. Pour cette raison, veuillez toujours déposer les piles usées dans les conteneurs de recyclage communaux.

EMC CE

Désignation du produit :
Swing Stepper
N° modèle : Z29550
Version : 06 / 2010

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

Introduzione
Utilizzo secondo la destinazione d'uso ... Pagina 24
Descrizione dei componenti ... Pagina 24
Volume della fornitura ... Pagina 24
Dati tecnici ... Pagina 24

Avvertenze di sicurezza ... Pagina 24
Importanti indicazioni relative alla salute ... Pagina 25
Indicazioni di sicurezza relative alle batterie ... Pagina 26

Montaggio ... Pagina 26

Avvio ... Pagina 27
Funzioni computer ... Pagina 29
Accensione e spegnimento dell'apparecchio ... Pagina 29
Scelta del dato di visualizzazione ... Pagina 29
Scelta della modalità ... Pagina 29
Impostazione degli scopi dell'allenamento ... Pagina 30
Resettamento del display ... Pagina 30
Sostituzione delle batterie ... Pagina 30

Pulizia e manutenzione ... Pagina 30

Smaltimento ... Pagina 30

Swing Stepper

Introduzione

Familiarizzarsi con il prodotto prima di montarlo e metterlo in esercizio. A questo proposito leggere con attenzione le seguenti istruzioni di montaggio nonché le indicazioni relative alla sicurezza e alla salute. Utilizzare il prodotto solamente nel modo descritto e per gli esercizi indicati. Conservare le presenti istruzioni d'uso in buono stato. In caso di trasferimento del prodotto a terzi, consegnare anche tutta la documentazione.

Utilizzo secondo la destinazione d'uso

Lo Swing-Stepper è previsto quale attrezzo di allenamento in ambienti privati. Esso non è destinato all'installazione e al montaggio in studi terapeutici o professionali. Un altro utilizzo a quello prima descritto o una modifica del prodotto non è lecito e può causare lesioni e / o danni al prodotto stesso. Il produttore non risponde a danni causati da un utilizzo non determinato del prodotto. Il prodotto non è determinato per l'uso professionale.

Descrizione dei componenti

1 Pedana
2 Tubo posteriore del telaio
3 Piedino in plastica con superficie di appoggio
4 Asola (per nastro di trazione elastico)
5 Nastro di trazione elastico
6 Impugnatura per trazione
7 Vite di regolazione
8 Computer
9 Vite per lamiera
10 Spina
11 Nasello
12 Display del computer
13 Tasto MODE (modalità)
14 Moschettone

Volume della fornitura

Controllate il prodotto subito dopo averlo scartato e verificate che il volume della fornitura sia completo e le condizione del prodotto e di tutti gli altri pezzi siano impeccabili. Non montare il prodotto prima di assicurarsi che il volume di fornitura non sia completo.

1 swing stepper
1 computer
1 batteria da 1,5 V ⎓ (LR 03) di tipo AAA
2 piedini di plastica con superfici di appoggio
2 viti per lamiera
1 vite di regolazione
2 nastri di trazione elastici verdi
2 nastri di trazione elastici rossi
2 nastri di trazione elastici blu
1 cacciavite a taglio
1 istruzioni d'uso

Dati tecnici

Alimentazione di potenza:	1,5 V ⎓, batteria tipo AAA, LR 03
Dimensioni:	circa 52 x 24 x 52 cm (L x H x P)
Classe dell'apparecchio:	HC (per l'utilizzo in ambienti privati, precisione C) / non prevista per allenamento terapeutico
Peso:	9,2 kg
Carico massimo:	100 kg

Avvertenze di sicurezza

PRIMA DELL'USO LA PREGHIAMO DI LEGGERE LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO! LA PREGHIAMO DI CONSERVARE PER BENE LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO!

- **⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI VITA E DI INFORTUNI PER INFANTI E BAMBINI!** Non lasciare mai i bambini inosservati con il materiale d'imballaggio. Persiste pericolo di soffocamento. Tenere il prodotto lontano dalla portata dei bambini. Questo prodotto non è un giocattolo!

⚠ **ATTENZIONE!** Non lasciare bambini incustoditi! Il prodotto non deve essere utilizzato per arrampicarsi o per giocare!

⚠ ATTENZIONE! Le conseguenze possono essere un pericolo di morte per strangolamento, lesioni a persone e/o danni a cose.

- Questo apparecchio non è destinato ad essere utilizzato da persone (ivi inclusi bambini) con capacita fisiche, sensoriali o mentali limitate. Inoltre, l'apparecchio non può essere utilizzato da persone che non conoscono il suo funzionamento. In questo caso, una persona responsabile per la sicurezza deve supervisionare o dare indicazioni su come l'apparecchio debba essere utilizzato. I bambini devono essere sorvegliati al fine di impedire che essi giochino con l'apparecchio.
- Scegliere un punto di installazione che offra uno spazio sufficiente per montaggio ed allenamento. La superficie scelta deve essere delle dimensioni di almeno 2 x 2 m ed essere ben ventilata. Il terreno sottostante deve essere piano e diritto. Verificare che il prodotto abbia un appoggio sicuro.
- I cilindri idraulici possono manifestare perdite di olio. Porre l'apparecchio su una base piana e antisdrucciolevole per evitare che finiscano su di esso le impurità presenti nel terreno sottostante.

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONE!** Assicurarsi che tutti i componenti siano intatti e montati correttamente. In caso di montaggio non corretto sussiste il pericolo di lesioni. Eventuali componenti danneggiati possono influire negativamente sulla sicurezza e sulla funzionalità del prodotto.

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONE!** Non eseguire alcuna modifica dell'apparecchio durante l'allenamento.

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI BRUCIATURE!** Durante l'allenamento i cilindri idraulici diventano caldi. Non toccarli in nessun caso, neppure al termine dell'allenamento.

-

ATTENZIONE! Non sovraccaricare lo Swing-Stepper. Il peso corporeo dell'utilizzatore non deve superare i 100 kg. In caso contrario si possono provocare lesioni a persone e/o danni a cose.
- Non utilizzare lo Swing-Stepper a piedi nudi. Durante l'allenamento indossare scarpe sportive con una suola antisdrucciolo nonché vestiario che lascia traspirare aria.
- Non esporre lo Swing-Stepper ad alte temperature o a umidità. In caso contrario il prodotto potrebbe esserne danneggiato.
- Verificare con regolarità lo stato di tutti i componenti e dei collegamenti a vite. Se necessario, stringere viti che fossero allentate.
- Le riparazioni possono essere eseguite solamente da personale specializzato autorizzato a compiere tali interventi. Possono essere utilizzati solamente pezzi di ricambio originali.
- Non utilizzare alcun apparecchio difettoso fino a che non venga riparato.
- Conservare lo stepper in un luogo inaccessibile a terzi quando esso non viene utilizzato.
- Verificare con regolarità che la sede di tutti i collegamenti a vite sia ben fissa. Verificare ad intervalli regolari il posizionamento sicuro dei nastri di trazione elastici [5] ed assicurarsi che i cilindri idraulici non perdano olio. Non utilizzare lo swing stepper o i nastri di trazione elastici [5] qualora si constatino eventuali irregolarità.

Importanti indicazioni relative alla salute

⚠ **ATTENZIONE!** Prima di svolgere il primo allenamento svolgere un test di forma fisica. Prima di iniziare l'allenamento chiedere consiglio ad un medico. Presentare al medico le istruzioni d'uso di questo prodotto e farsi dare, se necessario, suggerimenti individuali relativi all'allenamento.

- Chiedere assolutamente consiglio ad un medico se l'utilizzatore soffre di disturbi al cuore, alla circolazione, all'equilibri nonché problemi orto-

pedici o disturbi alla respirazione / asma. Farsi inoltre consigliare da un medico se la persona che utilizza il prodotto è incinta, oppure se ingerisce medicinali che influenzano il battito cardiaco, la pressione sanguigna o il tasso di colesterolo.
- Non allenarsi se l'utilizzatore non si sente bene o se soffre di altre malattie.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Interrompere subito l'allenamento se si presentano i seguenti sintomi: Difficoltà di respirazione, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, stordimento, vertigini, dolori, nausea. Proseguire con l'allenamento solamente dopo un eventuale consulto con il medico.
- Non consumare tute le forze. Allenarsi all'inizio entro limiti di prestazione ben definito ed aumentare i carichi lentamente.
- Programmare fasi di riscaldamento prima dell'allenamento o fasi di riposo

Indicazioni di sicurezza relative alle batterie

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE!
Le batterie non devono finire nelle mani dei bambini. Non lasciare le batterie in giro. Sussiste il pericolo che bambini o animali domestici le ingoino. Qualora le batterie venissero ingoiate, chiedere subito l'intervento di un medico.

- **PERICOLO DI ESPLOSIONE!** Non ricaricare mai batterie non ricaricabili, non cortocircuitarle e / o aprirle. Ciò potrebbe causarne il surriscaldamento, l'incendio o l'esplosione. Non gettare mai le batterie nel fuoco o in acqua. Le batterie potrebbero infatti esplodere.
- Rimuovere subito la batteria dall'apparecchio qualora si fosse esaurita. Sussiste un notevole pericolo di perdita!
- Controllare le batterie con regolaritá per verificare eventuali difetti di ermeticità.
- Batterie scariche o danneggiate possono causare corrosioni in caso di contatto con la pelle; in questo caso, indossare sempre guanti di protezione adatti!
- Rimuovere le batterie dall'apparecchio in caso di suo mancato utilizzo per lungo tempo.
- Inserendo la batteria fare attenzione a che ne sia rispettata la polarità! Questa viene mostrata nel vano portabatterie.
- Rimuovere subito dall'apparecchio la batteria usata. Batterie molto vecchie o usate possono presentare perdite. Il liquido chimico determina danni al prodotto.
- Le batterie non devono essere gettate nei rifiuti domestici!
- Ai sensi di legge ogni consumatore è tenuto a smaltire le batterie in modo corretto!
- Evitare il contatto con pelle, occhi e mucose. In caso di contatto con gli acidi contenuti nelle batterie, risciacquare abbondantemente l'area in questione con acqua e / o chiedere l'intervento di un medico!
- Utilizzare solamente batterie del tipo indicato (vedi il capitolo "Dati tecnici").

Montaggio

- Assicurarsi che il prodotto venga montato da persone competenti.

Lo Swing-Stepper viene in larga parte fornito già premontato. Le poche procedure di montaggio ancora necessario sono descritte di seguito. A tale scopo è necessario utilizzare il cacciavite a stella in dotazione.

Figura A:
- Inserire i due piedini in plastica 3 nel tubo posteriore del telaio 2 in modo tale che le superfici di appoggio dei piedini in plastica 3 siano rivolti all'indietro.
  Avvitare ciascuna per lamiera 9 in ogni foro preforato sul lato inferiore del tubo del telaio 2.

Figura B:
- Ruotare la vite di regolazione 7 nel filetto nel telaio anteriore dello Swing-Stepper.
  Nota: Operando sulla vite di regolazione 7 è possibile regolare il passo di sollevamento. La rotazione in senso orario ↻ determina la salita

delle pedane [1], mentre in caso di rotazione in senso contrario ↺ le pedane [1] scendono, circostanza che determina la riduzione del passo di sollevamento.

Figura C:

- Estrarre il computer [8] dall'alloggiamento verso l'alto. Inserire la batteria in dotazione nel vano portabatterie posto sul lato inferiore del computer [8]. Inserendo la batteria, fare attenzione a che sia rispettata la sua polarità. Assicurarsi che la spina [10] sia inserita correttamente. Reinserire il computer [8] nell'alloggiamento. Premere leggermente il nasello [11]. Fare attenzione a che il cavo non venga piegato o si incastri.

Figura D:

- Scegliere i nastri di trazione desiderati [5]. Nell'ambito di fornitura sono inclusi tre diversi spessori per carichi differenti. A tale proposito vedere anche la tabella nel capitolo "Avvio".
- Montare i nastri di trazione elastici [5]. Agganciare i due nastri di trazione elastici [5] nella rispettiva asola [4] per mezzo del moschettone [14]. Prima di ogni allenamento fare attenzione a che i nastri di trazione elastici [5] siano montati con sicurezza.

Lo Swing-Stepper è pronto per essere utilizzato.

⚠ **AVVERTIMENTO!** Le asole [4] non devono essere sottoposte a carico trasversale, giacché esse sono state progettate solamente per carichi di trazione. In caso contrario vi è il rischio di provocare lesioni a persone o danni allo Swing-Stepper.
Nota: Sganciare i nastri di trazione elastici [5] qualora non ve ne sia bisogno per l'allenamento. In questo modo si evita il rischio di inciampo. In seguito verificare se tutti i dadi e le viti sono state ben strette.

● Avvio

Con lo Swing-Stepper è possibile allenare pressoché tutto il corpo. Oltre al movimento verso l'alto e il basso, esso è anche laterale. In questo modo vengono particolarmente allenati i fianchi, il bacino e la pancia, nonché la muscolatura interna ed esterna della coscia, I nastri di trazione elastici [5] servono allo scopo di rafforzare anche la muscolatura del braccio superiore durante gli allenamenti.

Leggere con attenzione tutte le indicazioni relative alla sicurezza e alla salute.

Riscaldamento:
Per evitare il pericolo di lesioni, per ogni attività sportiva è necessario riscaldare ed allentare la muscolatura.

- Programmare 5 - 10 minuti circa per riscaldare la muscolatura prima dell'allenamento.
- Ad esempio camminare o corre sul posto e oscillare le braccia con movimenti circolari.

Avvio e conclusione dell'allenamento:

- Non porsi a tutti i costi l'obbiettivo di realizzare una particolare prestazione. All'inizio allenarsi in un ambito che non affatica l'utilizzatore in eccesso. Accrescere le prestazioni lentamente.
- Le persone non allenate inizino con 3 minuti al giorno. Nelle prime due settimane aumentare il tempo di allenamento al massimo ai 10 minuti. In seguito è possibile accrescere la durata dell'allenamento.
- Premere completamente un pedale verso il basso (fino a che esso non si trovi sul telaio di base), premendo con forza con il piede sulla pedana [1]. Salire ora con il piede corrispondente su questa pedana [1] ed in seguito porre l'altro piede sulla pedana [1] che si dirige verso l'alto.
- Eseguire i movimenti di allenamento come se si salissero le scale.
- Mantenere il respiro possibilmente tranquillo ed uniforme.

⚠ **ATTENZIONE!** Durante l'allenamento tenere sempre presente i segnali inviati dal corpo. Interrompere quindi subito l'allenamento qualora si provassero dolori o disturbi.

- Non interrompere l'allenamento all'improvviso. Rallentare la velocità dei passi in modo uniforme.
- Per scendere premere una pedana [1] verso il basso e mettere a terra il piede dall'altra peda-

na 1, quella posta diagonalmente verso l'alto. In seguito scendere anche dall'altra pedana 1.
Nota: L'apparecchio dipende dalla velocità e dal movimento del passo. Il consumo di forze si accresce con la velocità del passo.

Esercizio senza nastri elastici 5, per polpacci, coscia e bacino, figura F:

- Eseguire movimenti di corsa e di salita di scale a velocità uniforme.
- Svolgendo tale esercizio, muovere le braccia con naturalezza in avanti e indietro. Durante l'allenamento porre le braccia a poco a poco sempre più in alto.

Esercizi n° 1 - 4 con nastri di trazione elastici 5:

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!**
Non estendere i nastri di trazione elastici 5 oltre la loro lunghezza massima. Le lunghezze massime dei nastri elastici 5 sono indicate nella tabella seguente. In caso di mancata osservanza di questo suggerimento si potrebbero provocare lesioni e/o il prodotto potrebbe subire danni.

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONE!**
Non avvolgere i nastri di trazione elastici 5 attorno alle articolazioni della mano. Utilizzare sempre le impugnature di trazione 6.

⚠ **ATTENZIONE!** Mantenere orizzontali le impugnature di trazione 6 quando i nastri di trazione elastica 5 vengono tirati.

Quanto più a lungo i nastri di trazione elastici 5 vengono tirati, tanto maggiore è lo sforzo nonché il dispendio di energie. Per ogni esercizio descritto suggeriamo tre serie di esercizi ripetuti dalle sei alle dodici volte. Dopo l'allenamento tendere la muscolatura.

Nastro di trazione elastico verde 5

Lunghezza espressa in cm	Dispendio di energie espresso in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 17 ± 10 N
140	ca. 24 ± 10 N
160	ca. 43 ± 10 N
185	ca. 80 ± 10 N

Nastro di trazione elastico blu 5

Lunghezza espressa in cm	Dispendio di energie espresso in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 30 ± 10 N
140	ca. 41 ± 10 N
160	ca. 50 ± 10 N
185	ca. 65 ± 10 N

Nastro di trazione elastico rosso 5

Lunghezza espressa in cm	Dispendio di energie espresso in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 50 ± 10 N
140	ca. 70 ± 10 N
160	ca. 79 ± 10 N
185	ca. 118 ± 10 N

Esercizio n° 1 per braccia, spalle, gambe e bacino, figura G:

- Premere il pedale destro verso il basso e sollevare il braccio sinistro in modo leggermente angolato, all'incirca fino all'altezza della spalla, davanti al corpo.
- In seguito abbassare il braccio sinistro, sollevare il braccio destro e premere il pedale sinistro in modo corrispondente.
- Ripetere alternativamente i due step di allenamento descritti.

Esercizio n° 2 per spalle e braccia, figura H:
- In questo esercizio non compiere passi, ma mantenere i pedali alla medesima altezza.
- Mantenere anzitutto le mani all'altezza dei fianchi.
- Tirare l'impugnatura per trazione 6 destra in direzione del movimento. Il dorso della mano è rivolto verso il basso. Contemporaneamente abbassare l'impugnatura per trazione 6 sinistra.
- Ripetere alternativamente gli step di allenamento descritti.

Esercizio n° 3 per coscia, braccia, gambe e bacino, figura I:
- Mantenere i nastri di trazione elastici 5 come mostrato nella figura – i palmi delle mani sono rivolti verso l'alto.
- Premere con forza il gomito contro il corpo.
- Abbassare il pedale sinistro e tirare l'impugnatura per trazione 6 sinistra verso l'alto.
- In seguito abbassare il pedale destro e l'impugnatura per trazione 6 sinistra e facendo questo tirare l'impugnatura di trazione 6 destra verso l'alto.
- Ripetere alternativamente gli step di allenamento descritti.

Esercizio n° 4 per schiena, braccia, petto, gambe e bacino, figura K:
- Eseguire movimenti di corsa e di salita di scale a velocità uniforme.
- Nel frattempo sollevare le braccia fino all'altezza della spalla.
- In seguito abbassare nuovamente le braccia.
- Ripetere alternativamente gli step di allenamento descritti.

Funzioni computer

E' possibile utilizzare lo Swing-Stepper anche senza che il computer 8 sia inserito. Attraverso il display 12 - vedere anche la figura 7 - tuttavia il computer fornisce all'utilizzatore informazioni utili sullo svolgimento dell'allenamento in corso e su come migliorare l'allenamento stesso.

Lo Swing-Stepper corrisponde alla classe di precisione C. Ciò significa che non vi è alcuna pretesa di esattezza dei dati visualizzati nel computer.

Accensione e spegnimento dell'apparecchio

Il computer 8 si accende automaticamente non appena si inizia l'allenamento ovvero quando si azionano i pedali. I valori presenti nel display 12 diventano visibili. Qualora l'apparecchio non venisse azionato per circa 4 minuti, il computer 8 si spegne automaticamente.

Scelta del dato di visualizzazione

Durante l'allenamento il display 12 mostra nella prima riga
- »STOP«, non appena l'allenamento è stato interrotto
- Il numero dei passi per minuto (calcolo previsionale)

Scelta della modalità

Nella seconda riga il display 12 visualizza diversi dati di allenamento (modalità). Premere brevemente il tasto MODE 13 per commutare da una modalità all'altra.
1. »TMR« (si illumina): Tempo di allenamento svolto fino a quel momento, da 0:00 fino a 99:59
2. »REPS«: Numero di passi dell'attuale sessione di allenamento, da 0 a 9999
3. »CAL«: le calorie consumate [1]), da 0 a 9999
4. »TTR«: Numero degli step di allenamento dall'inserimento della batteria, da 0 a 9999

Qualora si desiderassero vedere i dati di allenamento uno dopo l'altro, premere il tasto MODE 13 diverse volte fino a che non appare il campo »TMR«. La visualizzazione 12 cambia automaticamente ogni 5 secondi di modalità in modalità.

1) Il calcolo si fonda su valori standard programmati precedentemente, che sono da intendersi esclusivamente quali valori indicativi. Il consumo di calorie sulla base dell'utilizzo di nastri di trazione non viene considerato.

Impostazione degli scopi dell'allenamento

E' possibile impostare uno o più scopi:
- Durata dell'allenamento (TMR)
- Numero dei passi (REPS)
- Consumo di calorie (CAL).

1. Premere e mantenere premuto il tasto MODE 13 fino a che non appare la seconda riga sul display 12 »0:00 (TMR)« ed il primo 0 lampeggia (circa 4 secondi).
2. Per impostare una durata di allenamento, premere il tasto MODE 13 tante volte fino a che il display 12 non visualizzi il valore desiderato.
3. Attendere alcuni secondi fino a che il display 12 non visualizza la modalità successiva (REPS) Premere il tasto MODE 13 per impostare il numero dei passi a dieci a dieci.
4. Nella modalità successiva (CAL) può essere impostato il consumo di calorie desiderato in passi a dieci a dieci.
5. Iniziare l'allenamento. Il computer conta i valori preimpostati 8 in diminuzione fino a zero e visualizza questo processo sul display 12.
6. Quando il tempo impostato è stato raggiunto, il computer 8 cessa di contare per altri 10 secondi. In seguito il computer 8 inizia a zero.

Resettamento del display

Prima dell'inizio del primo allenamento il display 12 si trova a zero. In occasione di tutte le sessioni di allenamento successivo il computer 8 riavvia il conteggio dal punto in cui era stato terminato l'allenamento precedente.
E' possibile resettare il display premendo e mantenendo premuto il tasto MODE 13 fino a quando tutti i simboli sono visibili contemporaneamente. Il numero complessivo degli step di allenamento (TTR) può essere resettato rimuovendo la batteria.

Sostituzione delle batterie

- Prima di cambiare le batterie assicurarsi che il display 12 sia spento.
- Sfilare il computer 8 dall'alloggiamento verso l'alto.
- Rimuovere la batteria esaurita e smaltirla in modo rispettoso dell'ambiente (vedere capitolo "Smaltimento").
- Inserire una nuova batteria 1,5 V ⎓ AAA nel vano portabatterie posto sul lato inferiore del computer 8. Assicurarsi che la polarità sia corretta. Assicurarsi che la spina 10 sia inserita correttamente. Reinserire il computer 8 nell'alloggiamento. Premere leggermente il nasello 11. Fare attenzione a che il cavo non venga piegato o si incastri.

Pulizia e manutenzione

- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare solamente un panno asciutto e senza peli.
- Rimuovere le tracce di sporcizia più resistenti per mezzo di un panno umido.
- Non utilizzare mai detergenti corrosivi. In caso contrario il materiale del prodotto potrebbe esserne danneggiato.

Smaltimento

La confezione è prodotta in materiale riciclabile e biodegradabile, smaltibile nei luoghi di raccolta differenziati.

Potete informarvi sulle possibilità di smaltimento del prodotto consumato dall'amministrazione comunale e cittadina.

Per la salvaguardia della tutela ambientale, quando il vostro prodotto non funziona più, non gettatelo nei rifiuti domestici bensì nei luoghi adatti di raccolta. Potete informarvi sui luoghi di raccolta e i loro orari di apertura dall'amministrazione competente.

Batterie difettose o usate devono essere riciclate ai sensi della Direttiva 2006/66/EC. Smaltire le batterie e/o l'apparecchio presso i punti di raccolta indicati.

Vi possono essere conseguenze negative per l'ambiente a seguito di uno smaltimento non corretto delle batterie!

Le batterie non devono essere smaltite nella spazzatura domestica. Esse possono contenere metalli pesanti velenosi e devono essere trattate quali rifiuti speciali. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = Cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Consegnare quindi le batterie usate ad un punto di raccolta comunale.

EMC CE

Definizione del prodotto:
Swing Stepper
N°. modello: Z29550
Versione: 06/2010

Inleiding
Doelmatig gebruik ... Pagina 33
Onderdelenbeschrijving ... Pagina 33
Inhoud van de levering ... Pagina 33
Technische gegevens ... Pagina 33

Veiligheidsinstructies ... Pagina 33
Belangrijke gezondheidsinstructies ... Pagina 34
Veiligheidsinstructies voor het gebruik van batterijen ... Pagina 35

Montage ... Pagina 35

Ingebruikname ... Pagina 36
Computerfuncties ... Pagina 37
Apparaat in- en uitschakelen ... Pagina 38
Weergavemodus kiezen ... Pagina 38
Modus kiezen ... Pagina 38
Trainingsdoel vastleggen ... Pagina 38
Scherm op nul zetten ... Pagina 38
Batterij vervangen ... Pagina 39

Reiniging en onderhoud ... Pagina 39

Verwijdering ... Pagina 39

Swing-stepper

Inleiding

Maak u vóór de montage en het gebruik vertrouwd met het product. Lees daarvoor de volgende montagehandleiding en de veiligheids- en gezondheidsinstructies zorgvuldig door. Gebruik het product alléén op de beschreven manier en alleen voor de vermelde oefeningen. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Wanneer u het product doorgeeft aan derden, geef dan ook alle documenten door.

Doelmatig gebruik

De Swing Stepper is bedoeld als trainingsapparaat voor huishoudelijk gebruik. Hij is niet geschikt voor plaatsing en toepassing in therapieruimten of fitnessstudio's. Een ander gebruik als eerder beschreven of een verandering van het product is niet toegestaan en kan tot letsel en / of beschadiging van het product voeren. Voor uit onbedoeld gebruik voortvloeiende schade is de fabrikant niet aansprakelijk. Het product is niet voor zakelijke doeleinden geschikt.

Onderdelenbeschrijving

1 Stavlak
2 Framebuis achter
3 Kunststofvoet met steunvlak
4 Oog (voor elastische trekband)
5 Elastische trekband
6 Trekgreep
7 Instelschroef
8 Computer
9 Plaatschroef
10 Steker
11 Nok
12 Computerscherm
13 MODE-toets
14 Karabijnhaak

Inhoud van de levering

Controleer direkt na het uitpakken de omvang van de levering op volledigheid alsook de onberispelijke staat van het product en alle onderdelen. Monteer het product in geen geval, als de omvang van de levering niet volledig is.

1 swing-stepper
1 computer
1 batterij 1,5 V ⎓ AAA, (LR 03)
2 kunststofpoten met steunvlakken
2 plaatschroeven
1 instelschroef
2 elastische trekbanden
2 elastische trekbanden, rood
2 elastische trekbanden, blauw
1 kruiskopschroevendraaier
1 gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Voeding:	1,5 V ⎓ batterijtype AAA, LR 03
Afmetingen:	ca. 52 x 24 x 52 cm (B x H x D)
Apparaatklasse:	HC (voor gebruik in huishoudens, nauwkeurigheid C) / (niet geschikt voor therapeutische training)
Gewicht:	9,2 kg
Maximale belastbaarheid:	100 kg

Veiligheidsinstructies

LEES VÓÓR HET GEBRUIK EERST DE MONTAGEHANDLEIDING DOOR! BEWAAR DE MONTAGEHANDLEIDING ZORGVULDIG!

- **⚠ WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN ONGEVALLENRISIKO'S VOOR PEUTERS EN KINDEREN!** Laat kinderen nooit zonder toezicht bij het verpakkingsmateriaal. Er bestaat

verstikkingsgevaar. Houdt kinderen buiten het bereik van het product. Dit product is géén speelgoed!

⚠ **VOORZICHTIG!** Houd steeds toezicht op uw kinderen! Het product is niet geschikt om op te klimmen of te spelen!

⚠ **WAARSCHUWING!** Levensgevaar door strangulatie, letsel en / of materiële schade kan / kunnen het gevolg zijn.

- Dit product mag niet worden gebruikt door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, sensorische of geestelijke vermogens of gebrekkige ervaring en / of kennis, tenzij een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon toezicht houdt of hun vooraf instructies gegeven heeft voor het gebruik van het product. Op kinderen dient toezicht te worden gehouden om te voorkomen dat ze met het product spelen.
- Kies een standplaats die voldoende ruimte biedt voor montage en training. De gekozen plaats moet minstens 2 x 2 m groot en goed geventileerd zijn. De ondergrond moet vlak en recht zijn. Controleer of het product veilig staat.
- Aan de hydrauliekcilinders kan olie vrijkomen. Plaats het apparaat op een vlakke, slipvrije ondergrond om verontreiniging van de ondergrond te voorkomen.

⚠ **VOORZICHTIG! GEVAAR VOOR LETSEL!** Waarborg dat alle onderdelen intact en deskundig gemonteerd zijn. Bij ondeskundige montage bestaat gevaar voor letsel. Beschadigde delen kunnen de veiligheid en de werking beïnvloeden.

⚠ **VOORZICHTIG! GEVAAR VOOR LETSEL!** Verander tijdens de training niets aan het apparaat.

⚠ **VOORZICHTIG! GEVAAR VOOR VERBRANDING!** Tijdens het gebruik wordt de hydrauliekcilinder heet. Raak hem in geen geval aan – ook niet na de training.

-

VOORZICHTIG! Voorkom overbelasting van de Swing Stepper. Het lichaamsgewicht van de gebruiker mag niet meer dan 100 kg bedragen. In het andere geval kunnen letsel en / of materiële schade het gevolg zijn.
- Ga niet blootsvoets op de Swing Stepper staan. Draag tijdens de training sportschoenen met een slipvaste zool en gemakkelijke, luchtdoorlatende kleding.
- Stel de Swing Stepper niet bloot aan hoge temperaturen of vochtigheid. In het andere geval dreigt gevaar voor schade aan het product.
- Controleer regelmatig de toestand van alle onderdelen en schroefverbindingen. Draai losgeraakte schroeven regelmatig vast.
- Reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door een erkende vakman. Hier mogen alleen originele onderdelen worden gebruikt.
- Gebruik een defect apparaat niet totdat het gerepareerd wordt.
- Bewaar de stepper ontoegankelijk voor derden wanneer u hem niet gebruikt.
- Controleer regelmatig alle schroefverbindingen op correcte montage. Controleer regelmatig de veilige steun van de elastische trekbanden [5] en waarborg dat de hydraulische schokdempers geen olie verliezen. Gebruik de Swing-Stepper of de elastisch trekbanden [5] niet wanneer u onregelmatigheden constateert.

Belangrijke gezondheidsinstructies

⚠ **VOORZICHTIG!** Laat voor de eerste training eerst uw algemene fitheid onderzoeken. Vraag medisch advies voordat u met de training begint. Leg uw arts de gebruiksaanwijzing voor dit product voor en vraag hem eventueel om trainingsadvies.

- Vraag altijd medisch advies als u lijdt aan hart-, bloedsomloop-, evenwichts- of orthopedische aandoeningen of aan ademhalingsmoeilijkheden / astma. Vraag ook medisch advies als u zwanger bent of medicijnen inneemt die de polsslag, de bloeddruk of de cholesterolspiegel beïnvloeden.
- Train niet als u zich niet goed voelt of anderszins aan een ziekte lijdt.
- Train niet direct na de maaltijden.
- Onderbreek de training onmiddellijk als een / meerdere van de volgende symptomen optreedt / optreden: ademhalingsmoeilijkheden, onregelmatige hartslag, extreme kortademig-

heid, bevangenheid, duizeligheid, pijn, misselijkheid. Zet de training pas weer voort nadat u uw arts hebt geraadpleegd.
- Verg niet teveel van uzelf. Train aanvankelijk strikt binnen een dienovereenkomstig prestatiebereik en voer de belasting geleidelijk aan op.
- Plan opwarm- en ontspanningsfasen in.

Veiligheidsinstructies voor het gebruik van batterijen

⚠ WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR!
Batterijen horen niet thuis in kinderhanden. Laat batterijen nooit liggen. Hier bestaat het gevaar dat deze door kinderen of huisdieren worden ingeslikt. Raadpleeg bij inslikken onmiddellijk een arts.

- **EXPLOSIEGEVAAR!** Laad niet-oplaadbare batterijen nooit op, sluit batterijen nooit kort en open ze niet. Daardoor kunnen ze oververhit raken, in brand vliegen of uit elkaar spatten. Gooi batterijen nooit in vuur of water. De batterijen kunnen exploderen.
- Verwijder verbruikte batterijen per omgaande uit het apparaat. In het andere geval bestaat gevaar voor lekkage!
- Controleer de batterij regelmatig op lekkage.
- Lekkende of beschadigde batterijen kunnen bij contact met de huid bijtwonden veroorzaken. Gebruik daarom in dergelijke gevallen geschikte veiligheidshandschoenen!
- Verwijder de batterijen uit het product wanneer u het gedurende een langere periode niet gebruikt.
- Let bij het plaatsen op de juiste polariteit! Deze staat in het batterijvakje aangegeven.
- Verwijder een verbruikte batterij uit het apparaat. Zeer oude of verbruikte batterijen kunnen lekken. De chemische vloeistof leidt tot schade aan het product.
- Batterijen horen niet thuis in het huisafval!
- Iedere verbruiker is wettelijk verplicht, batterijen volgens de voorschriften af te voeren!
- Vermijd het contact van huid, ogen en slijmvliezen met batterijzuur. In geval van contact met batterijzuur moeten de desbetreffende plekken met veel water worden afgespoeld en / of moet een arts geraadpleegd worden!
- Gebruik alleen batterijen van het vermelde type (zie 'Technische gegevens').

Montage

- Zorg ervoor dat het product alleen door vakkundige personen wordt gemonteerd.

De Swing Stepper wordt grotendeels voorgemonteerd geleverd. De paar montagestappen die nog vereist zijn, worden onderstaand beschreven. Hiervoor hebt u de bijgeleverde kruiskopschroevendraaier nodig.

Afbeelding A:
- Steek de beide kunststofhulzen [3] zodanig in de achterste framebuis [2] dat de steunvlakken van de kunststofhuls [3] naar achteren wijzen. Schroef de plaatschroeven [9] in de daarvoor bestemde gaten aan de onderzijde van de framebuis [2].

Afbeelding B:
- Draai de instelschroef [7] in de schroefdraad aan het voorframe van de Swing Stepper.
  Opmerking: Met de instelschroef [7] kunt u de staphoogte instellen. Door het draaien met de klok mee ↻ verhoogt u de stavlakken [1], door het draaien tegen de klok in ↺ verlaagt u de stavlakken [1] en daarmee de staphoogte.

Afbeelding C:
- Trek de computer [8] naar boven van de behuizing. Plaats de bijgeleverde batterij in het batterijvakje aan de onderzijde van de computer [8]. Let op de juiste polariteit.
  Waarborg dat de steker [10] correct gemonteerd is. Plaats de computer [8] weer in de behuizing. Druk daarbij licht op de nok [11]. Let daarbij op dat de kabel niet geknikt of geklemd wordt.

Afbeelding D:

- Kies de gewenste elastische trekbanden [5]. Bij de levering zijn drie verschillende sterkten voor verschillende belastingen inbegrepen. Zie hiervoor ook de tabel onder 'Ingebruikname'.
- Monteer nu de elastische trekbanden [5]. Haak de beide elastische banden [5] met behulp van karabijnhaken [14] in de betreffende ogen [4]. Controleer vóór de training altijd of de elastische banden [5] veilig gemonteerd zijn.

De Swing Stepper is nu klaar voor gebruik.

⚠ **OPGELET!** De ogen [4] mogen niet in de breedte belast worden, omdat ze uitsluitend zijn geconstrueerd voor trekbelasting in opwaartse richting. Bij negeren van deze aanwijzing dreigt gevaar voor letsel of voor beschadiging van de Swing Stepper.
Opmerking: haak de elastische banden [5] los als u deze voor uw training niet nodig hebt. Zo vermijdt u struikelgevaar. Controleer tot slot of alle moeren en schroeven goed zijn vastgedraaid.

● Ingebruikname

Met de Swing Stepper kunt u bijna uw hele lichaam trainen. Behalve de op- en neerwaartsbeweging biedt hij nog een zijwaartsbeweging. Daardoor worden vooral heupen, zitvlak en buik evenals de binnen- en buitenspieren van de bovenbenen getraind. De elastische trekbanden [5] zijn bedoeld om tijdens de training ook nog de bovenarmspieren te versterken.

Lees alle veiligheids- en gezondheidsinstructies zorgvuldig door.

Spieren opwarmen:
Om gevaar voor letsel te vermijden, dient u vóór sportoefeningen altijd eerst uw spieren op te warmen en los te maken.

- Plan ongeveer vijf minuten vóór uw training in om uw spieren warm te maken.
- Jog of loop bijvoorbeeld op de plaats en zwaai daarbij met uw armen in cirkelende bewegingen.

Trainen / opvoeren en verminderen:

- Zet uzelf niet onder prestatiedruk. Train aanvankelijk strikt op een wijze die u niet te sterk belast. Voer de belasting heel langzaam en geleidelijk op.
- Begin als ongeoefende met 3 minuten training per dag. Voer de trainingstijd in de eerste 2 weken op tot niet meer dan 10 minuten. Daarna kunt u de belasting opvoeren.
- Druk een pedaal helemaal naar beneden (totdat het op het basisframe rust) door stevig met uw voet op het stavlak [1] te drukken. Stap nu met de betreffende voet op dit stavlak [1] en plaats uw andere voet op het bovenste stavlak [1].
- Voer de trainingsbewegingen uit als bij het traplopen.
- Adem zo rustig en gelijkmatig mogelijk.

⚠ **OPGELET!** Let bij de training steeds op de signalen van uw lichaam. Onderbreek of beëindig de training onmiddellijk als u pijn voelt of klachten krijgt.

- Beëindig de training niet abrupt. Verlangzaam de stapsnelheid gelijkmatig.
- Voor het afstappen drukt u één stavlak [1] helemaal naar beneden en neemt eerst de voet van het hoogste, schuin naar boven staande stavlak [1]. Daarna stapt u van het andere stavlak [1].
  Opmerking: het apparaat reageert al naargelang de snelheid en de stapbeweging. De krachtsinspanning stijgt met de stappensnelheid.

Oefening zonder elastische trekbanden [5], voor kuiten, bovenbenen en zitvlak, afbeelding F:

- Voer met gelijkmatige snelheid loop- of traploopbewegingen uit.
- Beweeg uw armen daarbij heel natuurlijk naar voren en achteren. Zwaai de armen gedurende de training langzaam aan iets hoger door.

Oefeningen nr. 1 t / m 4 met elastische trekbanden [5]:

⚠ **VOORZICHTIG! GEVAAR VOOR LETSEL!**
Trek de elastische trekbanden [5] niet verder dan de maximale lengte. De maximale lengten van de elastische trekbanden [5] staan in de volgende

tabel vermeld. Bij negeren kan persoonlijk letsel ontstaan en / of kan het product beschadigd raken.
⚠ **VOORZICHTIG! GEVAAR VOOR LETSEL!** Wikkel de elastische trekbanden 5 niet om uw polsen. Gebruik altijd de trekgrepen 6.
⚠ **OPGELET!** Houd de trekgrepen 6 horizontaal als u aan de elastische trekbanden 5 trekt.

Hoe verder u de elastische trekbanden 5 trekt, hoe groter de inspanning resp. de benodigde kracht. Voor elke beschreven oefening adviseren wij 3 oefensequenties met elk 6 tot 12 herhalingen. Rek uw spieren na de training.

Groene elastische trekband 5

Lengte in cm	Krachtsinspanning in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 17 ± 10 N
140	ca. 24 ± 10 N
160	ca. 43 ± 10 N
185	ca. 80 ± 10 N

Blauwe elastische trekband 5

Lengte in cm	Krachtsinspanning in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 30 ± 10 N
140	ca. 41 ± 10 N
160	ca. 50 ± 10 N
185	ca. 65 ± 10 N

Rode elastische trekband 5

Lengte in cm	Krachtsinspanning in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 50 ± 10 N
140	ca. 70 ± 10 N
160	ca. 79 ± 10 N
185	ca. 118 ± 10 N

Oefening nr. 1 voor armen, schouders, benen en zitvlak, afbeelding G:
- Druk eerst het rechter pedaal omlaag en hef uw linkerarm iets gebogen voor uw lichaam tot ongeveer op schouderhoogte.
- Laat dan uw linkerarm zakken, hef de rechterarm en druk dienovereenkomstig het linker pedaal omlaag.
- Herhaal afwisselend de beide trainingsstappen.

Oefening nr. 2 voor schouders en armen, afbeelding H:
- Bij deze oefening niet steppen, maar de pedalen op dezelfde hoogte houden.
- Houd uw handen eerst op heuphoogte.
- Trek de rechter trekgreep 6 naar uw kin toe. Daarbij wijst de handrug naar boven. Laat tegelijkertijd de linker trekgreep 6 zakken.
- Herhaal afwisselend deze trainingsstappen.

Oefening nr. 3 voor bovenbenen, armen, benen en zitvlak, afbeelding I:
- Houd de elastische trekbanden 5 vast zoals afgebeeld – de handvlakken wijzen naar boven.
- Druk uw elleboog stevig tegen uw lichaam.
- Druk het linkerpedaal omlaag en trek de linker trekgreep 6 naar boven.
- Druk / trek vervolgens het rechterpedaal / de linker trekgreep 6 omlaag en daarbij de rechter trekgreep 6 omhoog.
- Herhaal afwisselend deze trainingsstappen.

Oefening nr. 4 voor rug, schouders, borst, benen en zitvlak, afbeelding K:
- Voer met gelijkmatige snelheid loop- of traploopbewegingen uit.
- Hef uw armen daarbij tot op schouderhoogte.
- Laat vervolgens de armen weer zakken.
- Herhaal afwisselend deze trainingsstappen.

Computerfuncties

U kunt de Swing Stepper ook gebruiken zonder ingeschakelde computer 8, maar hij geeft u via het scherm 12 – zie ook afbeelding E - wel zinvolle informatie over het trainingsverloop tot dan toe en

geeft u aanwijzingen hoe u uw training kunt verbeteren.
De Swing Stepper heeft nauwkeurigheidsklasse C. Dat betekent dat geen garantie wordt gegeven voor de nauwkeurigheid van de computerweergaven.

Apparaat in- en uitschakelen

De computer [8] schakelt automatisch in zodra u met de training begint resp. de pedalen bedient. Op het scherm [12] verschijnen de waarden. Als u het apparaat ca. 4 minuten lang niet gebruikt, schakelt de computer automatisch [8] uit.

Weergavemodus kiezen

Tijdens de training ziet u op het scherm [12] in de eerste regel
- »STOP«, zodra u de training onderbreekt
- het aantal stappen per minuut (prognose)

Modus kiezen

In de tweede regel [12] verschijnen verschillende trainingsgegevens (modi). Druk kort op de MODE-toets [13] om van de ene naar de andere modus te schakelen.
1. »TMR« (brandt): trainingstijd tot dan toe – 0:00 t/m 99:59
2. »REPS«: aantal stappen van de huidige trainingseenheid – 0 t/m 9999
3. »CAL«: de verbruikte calorieën[1]), 0 t/m 9999
4. »TTR«: aantal trainingsstappen sinds het plaatsen van de batterij – 0 t/m 9999

Als u alle trainingsgegevens achtereenvolgend wilt zien, drukt u steeds weer op de MODE-toets [13] totdat het veld »TMR« knippert. Het scherm [12] schakelt alle 5 seconden automatisch van de ene naar de andere modus.

1) De berekening berust op voorgeprogrammeerde standaardwaarden die alleen als richtlijn kunnen dienen. Het calorieënverbruik door het gebruik van de trekbanden wordt niet meegerekend.

Trainingsdoel vastleggen

U kunt één of meerdere doelen vastleggen:
- trainingsduur (TMR)
- aantal stappen (REPS)
- calorieënverbruik (CAL)

1. Houd de MODE-toets [13] ingedrukt totdat in de tweede regel op het scherm [12] »0:00 (TMR)« verschijnt en de eerste 0 knippert (ca. 4 sec).
2. Voor het vastleggen van de trainingsduur drukt u de MODE-toets [13] steeds weer in totdat op het scherm [12] de gewenste duur in minuten verschijnt.
3. Wacht een paar seconden totdat op het scherm [12] de volgende modus (REPS) verschijnt. Druk de MODE-toets [13] in om het aantal in stappen van 10 in te stellen.
4. In de volgende modus (CAL) kunt u het calorieenverbruik in stappen van 10 instellen.
5. Nu kunt u met de training beginnen De computer [8] telt van de vooringestelde waarde terug naar nul en geeft dat op het scherm [12] weer.
6. Als het ingestelde doel is bereikt, telt de computer [8] gedurende ca. 10 seconden niet verder. Vervolgens begint de computer [8] weer bij nul.

Scherm op nul zetten

De schermweergave [12] staat nu voor uw eerste training op nul. Bij alle volgende trainingseenheden zet de computer [8] de telling voort vanaf het punt waarop uw laatste training werd beëindigd.
U kunt de schermweergave terugzetten door de MODE-toets [13] ingedrukt te houden totdat alle symbolen gelijktijdig te zien zijn. Door het verwijderen van de batterij zet u het totale aantal trainingsstappen (TTR) op nul.

Batterij vervangen

- Waarborg dat het scherm 12 uitgeschakeld is voordat u de batterij plaatst.
- Trek de computer 8 naar boven van de behuizing.
- Verwijder de verbruikte batterij en voer deze milieuvriendelijk af (zie hoofdstuk “Afvalverwerking”).
- Plaats een nieuwe batterij 1,5 V ⎓ AAA in het batterijvakje aan de onderzijde van de computer 8. Let op de juiste polariteit. Waarborg dat de steker 10 correct gemonteerd is. Plaats de computer 8 weer in de behuizing. Druk daarbij licht op de nok 11. Let daarbij op dat de kabel niet geknikt of geklemd wordt.

Reiniging en onderhoud

- Gebruik een droge, pluisvrije doek voor de reiniging!
- Verwijder ernstige verontreinigingen met behulp van een vochtige doek.
- Gebruik in géén geval bijtende reinigingsmiddelen. In het andere geval kan het materiaal van het product beschadigd raken.

Verwijdering

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die U via de plaatselijke recyclecontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende artikel na gebruik af te voeren, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

Gooi het produkt als U het niet meer gebruikt met het oog op milieu-bescherming niet bij het huisvuil, maar verwijder het deskundig. Over afgifteplaatsen en hun openingstijden kunt U zich bij uw aangewezen instantie informeren.

Defecte of verbruikte batterijen moeten volgens de richtlijn 2006 / 66 / EC worden gerecycled. Geef batterijen en / of het apparaat af bij de daarvoor bestemde verzamelstations.

Milieuschade door verkeerde afvoer van batterijen!

Batterijen mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze kunnen giftig zwaar metaal bevatten en moeten worden behandeld als gevaarlijk afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt: Cd = cadmium, Hg = kwikzilver, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.

EMC CE

Productbeschrijving:
Swing-stepper
Model nr: Z29550
Versie: 06 / 2010

IAN 53313

Milomex Ltd.
c/o Milomex Services
Hilltop Cottage
Barton Road
Pulloxhill
Bedfordshire
MK45 5HP
UK

© by ORFGEN Marketing

Stand der Informationen · Version des informations
Versione delle informazioni · Stand van de informatie:
06/2010 · Ident.-No.: Z29550062010-1